



Karottensuppe

Welche Erinnerungen oder Geschichte verbinden Sie mit dieser Suppe und der Herkunftsregion der Suppe?

In der Schule (WP-Unterricht) beschäftigen wir uns mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ und kochen alle zwei Wochen ein gesundes Essen.

Das Suppenfest ist für uns eine Gelegenheit zu zeigen, was wir im Unterricht gelernt haben. Es macht Spaß mit den Zutaten zu arbeiten und diese auch abzuändern. Ich freue mich, dass wir auch unsere Lieblingsrezepte nachkochen können.

Lilly berichtet, dass jeden Herbst, wenn die Blätter bunt wurden und die Luft kühler wurde, dass es wieder Zeit für ihre Lieblingssuppe wurde. Einmal im Jahr kochte meine Mutter eine Karottensuppe. Es war immer etwas Besonderes.

Die Zutaten für diese Suppe sind:

Zutaten für 4 Personen:

- 700 g Möhren
- 2 Gemüsezwiebeln
- 2 Stiele Thymian
- 1 Stiel Petersilie
- 1 Stiel Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- 1 L Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Agavendicksaft

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Küchengeräte

- 1 Stabmixer

Zubereitungsschritte:

1. Karotten und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig anbraten. Karottenwürfel hinzufügen, kurz mitbraten, mit Brühe aufgießen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten köcheln lassen.
3. Mit einem Stabmixer fein pürieren, gegebenenfalls noch Flüssigkeit zufügen und mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Cremige Karottensuppe in vorgewärmte Teller füllen und mit gehackten Kräutern garniert servieren.

Diese Suppe serviert Ihnen:

Brüder- Grimm- Gesamtschule
Johannes Barman
